



PRESEMITTEILUNG

Mit dem Osterhasen über Kalorienfallen hinweghüpfen
Schokolade mit hohem Kakaoanteil wählen, kleinere Mengen bewusst genießen

Berlin, den 25. März 2024 – Bald endet die Fastenzeit, viele Menschen und besonders Kinder freuen sich auf Schokoladenhasen, gefärbte Eier und weitere süße oder herzhafte Osterspezialitäten im Familienkreis. Dabei stehen an den Feiertagen häufig mehrere Mahlzeiten auf dem Plan: Üppiges Frühstück oder Brunch, mehrgängiges Mittagessen, anschließend noch Kaffee und Kuchen, gefolgt vom Abendbrot. Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 müssen keine Extrapfunde und zu hohe Glukosespiegel fürchten, sofern sie maßvoll genießen und etwaigen Mehrkonsum durch körperliche Aktivität ausgleichen. Dafür bietet diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe kostenfrei Rezepte, Checklisten sowie Tipps rund um Ernährung und Bewegung an.

Die gute Nachricht vorweg: Menschen mit Diabetes können grundsätzlich alles essen, egal welchen Diabetestyp sie haben. Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren – keiner muss familiäre Einladungen zum Essen ausschlagen, Leckereien komplett ablehnen oder gar mit selbst mitgebrachtem Essen an der Ostertafel sitzen. „Strenge Diät und Sonderkost gehören längst der Vergangenheit an“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Für Menschen mit Übergewicht ist lediglich ratsam, auf die Kalorienaufnahme zu achten. Insulinbehandelte Menschen mit Diabetes sollten gegebenenfalls ihren Glukosespiegel öfter kontrollieren. „Viele Ostergerichte lassen sich jedoch auch kalorienreduziert und mit weniger Zucker zubereiten“, erklärt Mattig-Fabian.

[Zur diabetesDE-Checkliste: Gesunde Osterrezepte](#)

Schokolade mit hohem Kakaoanteil hat weniger Kalorien und ist geschmacksintensiver

Ostern ganz ohne Schokolade können sich viele Menschen nicht vorstellen. Schokoladenhasen und -eier gibt es in unzähligen Größen und Varianten. Je nach Wahl kann der Kalorienkonsum sehr unterschiedlich ausfallen. Ein Beispiel: „Um den Energiegehalt eines einzigen Cognac-Schokoladen-Eis von 18 Gramm und gut 78 Kalorien zu verbrennen, muss eine 75 Kilogramm schwere Person durchschnittlich wahlweise acht Minuten langsam joggen, knapp 20 Minuten spazieren gehen oder genauso lange mit 10 km/h Radfahren“, erklärt Nicole Mattig-Fabian. Dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil enthält weniger Kalorien als Vollmilch- oder gar weiße Schokolade. Außerdem schmeckt sie viel aromatischer. Dadurch reichen schon kleinere Mengen für den Genuss.

[Zur diabetesDE-Checkliste: Nährwertangaben süße Ostereier](#)

Den Osterhasen zum Vorbild nehmen und für viel Bewegung sorgen

Viele Eier bunt färben, sie in einem großen Korb schultern und für all die Kinder verstecken: „Wer an den Osterhasen denkt, hat einen fitten ‚Meister Lampe‘ vor Auge, der Ausdauersport betreibt – der schnelle Vierbeiner ist ein gutes Vorbild für uns alle. Wer auf dem Lande oder nahe eines Feldes wohnt, kann gerne versuchen, einen Osterhasen zu jagen, indem man hinterher bzw. im Zickzack rennt. Verbrennt gut Kalorien und der Hase ist kaum gefährdet“, sagt Nicole Mattig-Fabian augenzwinkernd. Feiertage bieten sich auch für ausgiebige Spaziergänge, Walken, Wandern oder Fahrradtouren an.

Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene mit und ohne Diabetes mellitus mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung pro Woche,



kombiniert mit einem Muskeltraining an mindestens zwei Tagen. Dabei reicht bereits eine mittlere Intensität, bei der noch problemlos eine Unterhaltung möglich ist, also langsames Laufen, zügiges Gehen oder Radfahren. Das senkt die Blutzucker- und Blutdruckwerte und verbessert das Herzkreislauf-System sowie den Fettstoffwechsel. Wem das alleine zu langweilig ist, kann dabei zum Beispiel den Podcast „Doc2Go“ anhören: Immer 30 Minuten lang gehen jeweils ein Mensch mit Diabetes und ein Arzt beziehungsweise eine Ärztin spazieren und unterhalten sich bei moderatem Tempo über das Diabetesmanagement, Ernährung und Bewegung: <https://www.diabetesde.org/doc2go>

5 Ernährungstipps für die Osterfeiertage:

- Muss es das klassische Osternest sein, überreich gefüllt mit Marzipan-, Fondant-, Krokant- und mit Alkohol gefüllten Süßigkeiten? Falls Sie sich dafür entscheiden, überlegen Sie: wie groß und wie voll soll es sein?
- Wenn Sie Kinder haben und Besuch erwarten: Sprechen Sie mit den Erwachsenen ab, wie viel Süßes mitgebracht wird. Alkoholhaltige Süßigkeiten sollten für Kinder tabu sein.
- Selbst Eier kochen und färben macht nicht nur Kindern Freude. Dekorieren Sie die Eier auf einer Schale mit Stroh. Ein Osternest muss nicht mit Süßigkeiten gefüllt sein.
- Planen Sie beim Ostermenü eine Salatvorspeise ein. Sehen Sie Fleisch und Fisch beim Hauptgericht eher als Ergänzung und essen Sie sich satt an Gemüse.
- Überlegen Sie: Muss ein Nachtschiff sein, wenn Kaffee und Kuchen geplant sind? Planen Sie bei Nachtschiff und/oder Kuchen frisches Obst ein.

5 Links mit weiteren Informationen:

- [Fünf Übungen für eine Bewegungspause](#)
- [Überessen vermeiden](#)
- [Wohlfühl- statt Trostessen](#)
- [Wie wirkt Alkohol auf den Zuckerstoffwechsel?](#)
- [Diabetes und Eierverzehr](#)

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423



Fax: +49 (0)711 8931 167

E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org

www.diabetesde.org

www.deutsche-diabetes-hilfe.de

***diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.*

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: hommrich@medizinkommunikation.org.